

# ホケンダヨリ

## 7月

2020年7月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

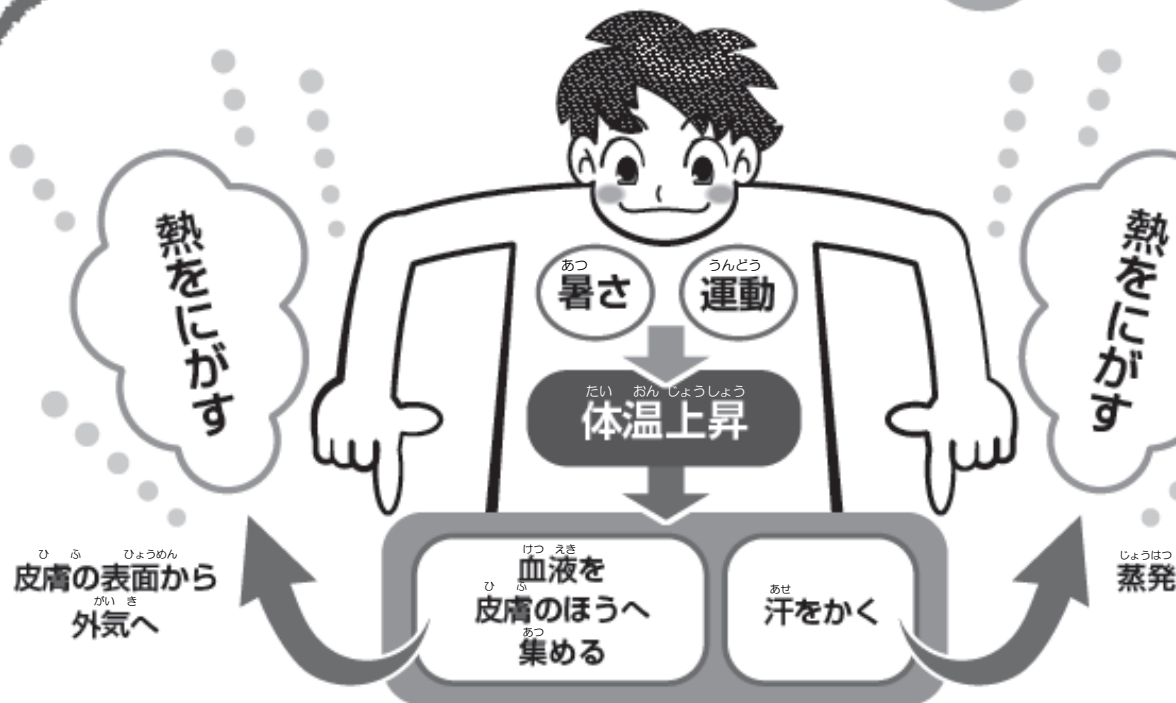
梅雨が明け、あっという間に夏が到来しました。今年はマスクをしているせいか、例年よりも暑く感じる気がします・・・手洗い・うがいも大切ですが、体育の後や昼休みの後などこまめな水分補給も意識してくださいね。

←今月もほけんだよりのタイトルを美術の田村先生に書いてもらいました。来月のほけんだよりのタイトルを書いてくれる人を募集しています!(^^)!詳しくは、靱山先生まで声かけてください。



## 暑い！を乗り切ろう

熱中症  
熱をにがすポイントは汗



体温をうまく調節できなくなると熱中症に...



汗をだすには  
水分補給  
が大事！

のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、  
塩分を含むアメ・  
タブレットが  
おすすめ



チェック



爪を指で強く押さえて、  
色が戻るのに  
時間がかかったら

脱水症状の  
サインかも

熱中症

今日の危険度チェック

環境は・・・

- ☐ 気温・湿度が高い
- ☐ 風が弱い
- ☐ 日差しが強い
- ☐ 急に暑くなった



体調面は・・・

- ☐ カゼ気味ではないか？
- ☐ 寝不足ではないか？
- ☐ 水分はこまめにとっているか？
- ☐ 運動は普段からしているか？  
(久しぶりではないか？)



当てはまる日は、  
熱中症に気を付けて活動  
するようにしましょう！

